

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov

Prioritná os:	Prioritná os 2 – Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja LŽ Prioritná os 4 – Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť BSK
Opatrenie:	2.1 Podpora ďalšieho vzdelávania 4.2 Zvyšovanie konkurencieschopnosti Bratislavského kraja prostredníctvom rozvoja terciárneho a ďalšieho vzdelávania
Prijímateľ:	Metodicko-pedagogické centrum
Názov projektu:	Profesijný a kariérový rast pedagogických zamestnancov
Kód ITMS projektu:	26140230002, 26120130002
Aktivita:	2.2 Tvorba a akreditácia programov kontinuálneho vzdelávania PZ a OZ

Program kontinuálneho vzdelávania

Využívanie relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení v edukačnom procese a v mimoškolských aktivitách žiakov

Ing. Henrieta Crkoňová

Metodicko-pedagogické centrum, Bratislava

Názov vzdelávacieho programu: Využívanie relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení v edukačnom procese a v mimoškolských aktivitách žiakov

Zdôvodnenie vzdelávacieho programu:

Súčasný spôsob života, so svojimi nepriaznivými faktormi, činiteľmi a jednostranným statickým preťažením sa podieľa na znižovaní psychickej a fyzickej odolnosti, pohybovej výkonnosti, na zhoršovaní fyzického a duševného zdravia všetkých populačných i sociálnych skupín obyvateľstva.

Najohrozenejšiu skupinu tvoria práve deti a mládež. Relaxačné, dychové, telesné a koncentračné cvičenia, ktoré sú pomenované vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb pri jednotlivých stupňoch škôl, uvoľňujú svalové a psychické napätie, navodia rovnováhu v oblasti vegetatívneho nervového systému, ovplyvňujú narušené funkcie vnútorných orgánov jednotlivca. Jednostranné statické preťaženie, nedostatok pohybu sú dôsledkom chorôb pohybového ústrojenstva. Dané techniky pôsobia upokojujúco, zvyšujú koncentračnú schopnosť a harmóniu. Umožňujú rozvíjať základné návyky správneho držania tela, automatizovať už zvládnuté pohyby paží a nôh. Cvičenia sú zostavené zo súboru osobitných cvikov alebo cvičebných kombinácií rôznej obťažnosti, pričom cvičenia a kombinácie sú spracované pre jednotlivé vekové obdobia detí. Škola, zabezpečujúca edukačný proces i mimoškolské aktivity je optimálne prostredie na realizáciu daných cvičení.

Ponuka vzdelávacieho programu vychádza z požiadaviek Štátneho vzdelávacieho programu (ďalej ŠVP), ktorý sa opiera o medzinárodné dokumenty rešpektujúc národné tradície. Podporuje osobnostný rozvoj jednotlivca a opiera sa o humanistickú koncepciu výchovy a vzdelávania. Vyjadruje potrebu realizácie zmien v edukačnom procese. Ponúka možnosť zvyšovať profesijné kompetencie pedagogických zamestnancov v oblasti využívania relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení na optimálny vývoj a osobnostný rast jednotlivca v jednotlivých vekových obdobiach jednotlivca.

Vzdelávací program ponúka systém kompenzačných a regeneračných aktivít určených žiakom a zároveň aj učiteľom, ktorých práca je v súčasnosti náročná tak psychicky, ako aj fyzicky.

Účastník vzdelávacieho programu má možnosť rozšíriť si svoje vedomosti a zručnosti, nacvičiť si metodicky odporúčané postupy lokomočných pohybov. Súčasťou vzdelávacieho programu je aktívna výmena skúseností.

Druh kontinuálneho vzdelávania:

Aktualizačné vzdelávanie

Forma kontinuálneho vzdelávania:

Kombinovaná – prezenčná 42 hodín a dištančná 8 hodín

Ciele vzdelávacieho programu:

Hlavný cieľ:

Rozšíriť kompetencie pedagogických zamestnancov o zručnosť vedieť plánovať a realizovať relaxačné, dychové, telesné a koncentračné cvičenia v edukačnom procese a v mimoškolských aktivitách žiakov.

Špecifické ciele:

- rozšíriť znalosti o nové relaxačné, dychové, telesné a koncentračné cvičenia a ich pozitívnom vplyve na optimálny fyzický vývoj a harmonický osobnostný rast jednotlivca,

- rozvíjať zručnosti na vykonávanie cvičebných aktivít,
- prehľbovať kompetencie plánovať a vytvárať metodické postupy na realizáciu cvičení so žiakmi,
- prehľbovať schopnosti aplikovať získané poznatky a zručnosti overením metodických postupov realizáciou cvičení so žiakmi,
- rozšíriť kompetencie o zručnosť vedieť navrhnúť vlastný súbor aktivít pre vybrané vývojové obdobie žiakov a vedieť v ňom navrhnúť potrebné zmeny.

Modul 1 Relaxačné, dychové, telesné a koncentračné cvičenia a ich význam		
Téma	Forma vzdelávania	Časový rozsah
Teoretické východiská: Princíp cvičení. Pozitívne účinky relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení na organizmus. Držanie tela. Ako aplikovať cvičenia v škole a v mimoškolských aktivitách Štruktúra vyučovacích jednotiek	prezenčná	1 2 1 1 1
Prezentácia vybraných metodických postupov relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení pre jednotlivé vekové kategórie v edukačnom procese a v mimoškolských aktivitách	prezenčná	8
Nácvik metodických postupov relaxačných cvičení – praktické cvičenia, Nácvik metodických postupov dychových cvičení – praktické cvičenia, Nácvik metodických postupov telesných cvičení – praktické cvičenia Nácvik metodických postupov koncentračných cvičení v jednotlivých vývojových obdobiach jednotlivca – praktické cvičenia	prezenčná	4 4 4 4
Výber a zostavenie súborov relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení na realizáciu v edukačnom procese a v mimoškolských aktivitách - práca v skupine	prezenčná	6
Dištančná forma vzdelávania. Zadanie: Aplikácia získaných poznatkov a zručností v praxi: 1. Výber súborov cvičení pre skupinu žiakov v určenom vývojovom období. 2. Určenie časového rozsahu na realizáciu aktivít (odporúčanie: minimálne 2 x týždenne, 15 minútové vyučovacie jednotky v ľubovoľných častiach vyučovacieho procesu a mimoškolských aktivitách v trvaní minimálne jedného mesiaca). 3. Realizácia vybraných súborov cvičení. Výstup z dištančnej formy vzdelávania: Súbor cvičení pre žiakov v určenom vývojovom období, časový rozsah (harmonogram) na jeho realizáciu. Forma podľa výberu účastníka: Prvá možnosť: tlačaná verzia v rozsahu maximálne 6 normostrán, formát A4. Druhá možnosť: elektronická, prezentácia maximálne 15 snímok v PowerPoint.	dištančná	8
Modul 2 Relaxačné, dychové, telesné a koncentračné cvičenia v edukačnom procese a v mimoškolských aktivitách žiakov		

Téma	Forma vzdelávania	Časový rozsah
Prezentácia návrhu súboru relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení a skúsenosti realizovaných v praxi – spätná väzba na súbor cvičení od lektora a účastníkov vzdelávania.	prezenčná	6
SPOLU		42/8

Hlavné metódy, formy a spôsoby realizácie vzdelávacieho programu

Zážitkové učenie, pozorovanie, práca v skupinách, tréning, skupinové riešenie problémov, riešenie modelovej situácie, prezentácie, riadená diskusia, prednášky, praktický nácvik.

Profil absolventa: Absolvent vzdelávacieho programu má kompetencie zostaviť a realizovať súbor relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení pre príslušné vývojové obdobie žiakov a študentov v edukačnom procese a v mimoškolských aktivitách.

Rozsah vzdelávacieho programu: Spolu 50 hodín, z toho 42 hodín prezenčne a 8 hodín dištančne

Trvanie vzdelávacieho programu:

Najviac 10 mesiacov

Bližšie určená kategória, podkategória pedagogických zamestnancov, karierový stupeň, kariérová pozícia:

Kategória pedagogických zamestnancov: učiteľ, vychovávateľ

Podkategória pedagogických zamestnancov:

učiteľ pre primárne vzdelávanie,

učiteľ pre nižšie stredné vzdelávanie,

učiteľ pre nižšie stredné odborné vzdelávanie, stredné odborné vzdelávanie, úplné stredné všeobecné vzdelávanie, úplné stredné odborné vzdelávanie, učiteľ pre vyššie odborné vzdelávanie.

Kariérový stupeň: samostatný pedagogický zamestnanec,

pedagogický zamestnanec s prvou atestáciou,

pedagogický zamestnanec s druhou atestáciou

Kariérová pozícia: –

Vyučovaci predmet: telesná a športová výchova

Podmienky pre zaradenie uchádzačov na kontinuálne vzdelávanie

Program kontinuálneho vzdelávania je určený pre kategóriu učiteľa telesnej a športovej výchovy v uvedených podkategóriách a vychovávateľa, ktorý spĺňa kvalifikačné predpoklady v súlade s vyhláškou MŠ SR č. 437/2009 Z.z. v znení neskorších predpisov a ktorý má absolvovaných aspoň šesť mesiacov pedagogickej činnosti (§ 35 ods. 10 zákona č. 317/2009 Z. z. v znení zákona č. 390/2011 Z. z.).

Spôsob prihlasovania: Písomná prihláška na kontinuálne vzdelávanie podpísaná uchádzačom.

Spôsob preukázania príslušnosti k cieľovej skupine

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

Riaditeľ školy alebo školského zariadenia na prihláške potvrdzuje zaradenie pedagogického zamestnanca kategórie, podkategórie a kariérového stupňa; riaditeľovi školy potvrdzuje prihlášku zriaďovateľ.

Ak riaditeľ školy/školského zariadenia nepotvrdí zaradenie pedagogického zamestnanca do kategórie, podkategórie a kariérového stupňa, posúdi poskytovateľ oprávnenie na zaradenie pedagogického zamestnanca na základe príslušných dokumentov, ktoré pedagogický zamestnanec predloží poskytovateľovi.

Spôsob ukončovania vzdelávacieho programu:

Aktualizačné vzdelávanie sa ukončuje záverečnou prezentáciou pred trojčlennou skúšobnou komisiou.

Požiadavky na ukončenie vzdelávacieho programu:

Účastník vzdelávania je povinný:

1. Absolvovať najmenej 80% z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania
2. Vypracovať a prezentovať úlohu z dištančnej formy vzdelávania.
3. Záverečná prezentácia. Obsah prezentácie – prezentovanie ľubovoľne zvolených vybraných cvičení v praxi zrealizovaného súboru relaxačných, dychových, telesných a koncentračných cvičení s popisom výhod a nevýhod vybraných cvičení. Forma - prezentácia v MS PowerPoint v rozsahu cca 10 - 15 snímok.

Personálne zabezpečenie a garant vzdelávacieho programu

Garant: **Judita Henešová**, učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie s druhou atestáciou a zameraním na telesnú výchovu a etickú výchovu. MPC RP, Horná 97, 975 46 Banská Bystrica. Garant spĺňa požiadavky § 43 ods. 3 a 4 zákona č. 317/2009 Z. z v znení zákona č. 390/2011 Z. z.

Lektori: Učiteľ pre kontinuálne vzdelávanie zameraním na telesnú výchovu alebo telesnú a športovú výchovu, kvalifikovaný cvičiteľ alebo odborný zamestnanec s kvalifikáciou na relaxačné, dychové, telesné a koncentračné cvičenia, vysokoškolský učiteľ pre danú oblasť činnosti. Lektori musia spĺňať podmienky Čl. 2 bodu 12 Smernice 18/2009-R.

Finančné, materiálne, technické a informačné zabezpečenie

Financovanie vzdelávacieho programu

Finančné náklady spojené so vzdelávaním budú hradené z finančných prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov, resp. z rozpočtu MPC. V prípade viacdňových vzdelávacích podujatiach bude ubytovanie a stravovanie hradené z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov.

Cestovné náhrady účastníka vzdelávania hradí vysielajúca organizácia, resp. účastník sám.

Materiálne zabezpečenie

Prezenčná časť vzdelávania sa bude realizovať v priestoroch regionálnych pracovísk MPC, alebo iných priestoroch a môže byť organizovaná pobytovou formou.

Kancelárske potreby (flipchart, fixky, papier A4, toner), prezentačné vybavenie (tabuľa).

Podložky na cvičenie.

Účastníkom vzdelávania bude poskytnutý študijný materiál so zoznamom odporúčanej literatúry (učebný zdroj).

ITMS kód Projektu: 26140230002

ITMS kód Projektu: 26120130002

Technické a informačné zabezpečenie

Notebook s pripojením na internet, dataprojektor, CD prehrávač.

Návrh počtu kreditov

Spolu 13 kreditov

10 kreditov za rozsah vzdelávania, 3 kredity za spôsob ukončenia.